

2025年 4月～6月

プログラムスケジュール

セントラルスポーツプラザ24岡山

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール		
9:00																				キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 9:00～10:00				キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 9:00～10:00		
10:00																				キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 10:00～11:00	プログラム開催日 4月は6、20日に 開催します			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 10:00～11:00		
11:00	ヨガ MAMI 10:30～11:10			アクアウォーク 10:30～11:00	ヨガ 宮本 10:30～11:10			コンビネーションエアロLow 池田 10:30～11:10	お腹シェイブ 10:35～10:55				ZUMBA YUMEKO 10:30～11:10			アクアウォーク 10:30～11:00			ピラティス 福田 11:00～11:40					ピラティス 福田 11:25～12:05	CSライブ シンプルエアロ 11:30～12:10	キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 11:00～12:00
	ストリートダンス MASA 11:30～12:10		姿勢改善 11:35～11:55		ZUMBA rimi 11:30～12:10	お腹シェイブ 11:35～11:55		ジャズダンス 東野 11:40～12:20					ボディケアストレッチ TOMOKO 11:30～12:10													
12:00																										
	コンビネーションエアロ 前川 12:30～13:10		ヒップリフティング 12:35～12:55		コンビネーションエアロLOW TOMOKO 12:30～13:10	CSライブ スムーズ&ヒーリング 12:30～13:10							ピラティス TOMOKO 12:20～12:50		肩コリ予防 12:20～12:40											
13:00								パワーヨガ 宮本 12:45～13:25					ヨガ Ena 13:00～13:40			ジムパンプ 13:10～13:25										
	ファイトアタックBEAT 前田 13:30～14:00				ボディケアストレッチ TOMOKO 13:25～14:05	CSライブ Lati Lati 13:20～14:00	肩コリ予防 13:25～13:45		シンプルエアロ 前川 13:50～14:20	フィールピラティス リュウ 13:50～14:30																
14:00																										
	ピラティス 福田 14:15～14:55					シェイブパンプ30 竹本 14:15～14:45																				
15:00																										
		CSライブ Lati Lati 15:15～15:55					アスリートトレーニング 15:10～15:30							CSライブ シンプルエアロ 15:10～15:50												
16:00			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30～16:30																							
			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30～17:30																							
17:00			キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30～18:30																							
18:00																										
19:00	パワーヨガ NATSUMI 19:00～19:40				パワーヨガ MAMI 18:30～19:10																					
20:00	シェイブパンプ 伊藤 20:00～20:40				CSライブ ファイトアタックPRO 19:25～20:05	ジムパンプ 19:40～19:55																				
					ZUMBA 折戸 20:15～20:55																					
21:00	ストリートダンス MASA 21:00～21:40	お腹シェイブ 21:05～21:25																								
22:00					パワーヨガ Ena 21:15～21:55																					
	22:15トレーニング終了（22:30閉館）																									
																		18:45トレーニング終了 （19:00閉館）				19:45トレーニング終了 （20:00閉館）				